

Будьте здоровы, ешьте фрукты и овощи

*Съедайте пять фруктов и овощей в день и вы
будете здоровы!*



Несмотря на то, что мы понимаем, как важно включать в свой рацион фрукты и овощи, наши привычки в еде вызывают тревогу. Фрукты и овощи заменяются высококалорийной пищей, и количество людей, страдающих ожирением, растет.

Цветные продукты: в день 5 овощей и фруктов – это новая многогранная кампания, пропагандирующая здоровое питание. Эта кампания призывает вас ежедневно съедать разнообразные по цвету фрукты и овощи, хотя бы по одной порции из каждой из пяти цветовых групп (синей/фиолетовой, зеленой, белой, желтой/оранжевой и красной).

5 советов по улучшению питания

1. Ежедневно съедайте 5 или более порций фруктов и овощей.
2. Ежедневно съедайте хотя бы один продукт с высоким содержанием клетчатки.
3. Несколько раз в неделю съедайте крестоцветные овощи (капустное семейство).
4. Старайтесь часто употреблять в пищу самые яркие по цвету фрукты и овощи.
5. Ежедневно съедайте хотя бы один зеленый овощ темного цвета.

Фрукты и овощи - это

- Вкусная еда с низким содержанием жиров и натрия.
- Пища, богатая содержанием витаминов, питательных веществ, минералов и клетчатки.
- Блюдо, которое легко приготовить дома и во время путешествия.
- Продукты, помогающие снизить риск рака, заболевания сердца, инсульта и других болезней.

Вышеизложенная информация предоставлена кампанией «Цветные продукты: в день 5 овощей и фруктов», организованной Отделом здравоохранения штата Калифорния. Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния. Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).

